

いつも健康でいられる『ウー・ウエンの 蒸しもの お粥』 美食同源 92 レシピ

蒸しもの お粥



ウー・ウエン

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2024年1月12日（金）に『ウー・ウエンの 蒸しもの お粥』（著：ウー・ウエン）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

誰もが忙しい時代だからこそ、作る時間を合理的に短縮でき、栄養バランスのよい食事は重宝します。本書では、体を健やかに整えてくれる「蒸しもの」と「お粥」のレシピ約90点を紹介。火にかけてタイマーをセットすれば、あとは手間いらず、失敗しらず。蒸している間にお粥を炊いておくこともでき、蒸しものとお粥で献立にすれば、体がよるこが軽やかな1食ができます。

『ウー・ウエンの 蒸しもの お粥』

価格：2,530円（税込）、著者名：ウー・ウエン、頁数：112ページ、判型：A4変形判、ISBN：978-4-471-40890-9

おいしい、便利、ヘルシー「蒸しもの」約70点のレシピを収録！

素材にも体にもやさしい「蒸しもの」。素材が持っている水分で加熱するので余分な水分が入らず、栄養もみずみずしさもキープ。おいしさを最大限に引き出せます。そのまま、アレンジして、あっという間に一品完成。下ごしらえ済みの素材として保存もでき、重宝します。

蒸しなすひとつで様々な バリエーションが楽しめます

<p>シンプル蒸しなす</p> <p>◎材料 (2人分) 5本 パスタ用塩(少量) 少々 醤油 少々 ◎作り方 1. なすの皮をピーラーで剥き、蒸しトレイに敷き、蒸気の上がった鍋の中へ置き、沸騰してから、半日で5分、火を止めて取り出し、 2. なすを縦半分に切り、パスタ用の塩、醤油をふる。</p>	<p>味噌油かけ</p> <p>◎材料 (2~3人分) 5本 大豆(味噌用) 10g 醤油 大さじ1/2 ごま油 大さじ1/2 ◎作り方 1. なすの皮をピーラーで剥き、蒸しトレイに敷き、蒸気の上がった鍋の中へ置き、沸騰してから、半日で5分、火を止めて取り出し、 2. 味噌、醤油、ごま油を混ぜ、なすに絡める。</p>	<p>黒酢じゅご炒めのせ</p> <p>◎材料 (2人分) 2本 しょうゆ 大さじ1 黒酢 大さじ1/2 ごま油 大さじ1/2 ◎作り方 1. なすの皮をピーラーで剥き、蒸しトレイに敷き、蒸気の上がった鍋の中へ置き、沸騰してから、半日で5分、火を止めて取り出し、 2. しょうゆ、黒酢、ごま油を混ぜ、なすに絡める。</p>	<p>豆鼓ソースあえ</p> <p>◎材料 (2~3人分) 3本 大豆(豆鼓用) 10g 醤油 大さじ1 ごま油 大さじ1/2 ◎作り方 1. なすの皮をピーラーで剥き、蒸しトレイに敷き、蒸気の上がった鍋の中へ置き、沸騰してから、半日で5分、火を止めて取り出し、 2. 大豆、醤油、ごま油を混ぜ、なすに絡める。</p>	<p>ごまあえ</p> <p>◎材料 (2~3人分) 3本 しょうゆ 大さじ1 ごま油 大さじ1/2 ◎作り方 1. なすの皮をピーラーで剥き、蒸しトレイに敷き、蒸気の上がった鍋の中へ置き、沸騰してから、半日で5分、火を止めて取り出し、 2. しょうゆ、ごま油を混ぜ、なすに絡める。</p>	<p>冷やし味噌汁</p> <p>◎材料 (2人分) 3本 だし汁(400ml) 1杯 味噌 大さじ1 ◎作り方 1. なすの皮をピーラーで剥き、蒸しトレイに敷き、蒸気の上がった鍋の中へ置き、沸騰してから、半日で5分、火を止めて取り出し、 2. だし汁、味噌を混ぜ、なすを入れて食べる。</p>
--	--	--	--	--	--

「下ごしらえ」と「出来上がり」

- 蒸し立てはそのままおいしい。
- 保存してアレンジも自在。
- 一つの食材で様々なバリエーションを掲載。

蒸し豆腐の葛あんかけ

◎材料 (2人分) 豆腐(絹) 100g
葛粉 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
◎作り方
1. 豆腐を5分ほど蒸す。ボウルに葛粉、しょうゆ、水を加えて、ペースト状にする。
2. 蒸した豆腐をボウルに入れ、ペーストをかける。再度蒸す。

蒸したてのみとね

◎材料 (2人分) 豆腐(絹) 100g
しょうゆ 大さじ1
◎作り方
1. 豆腐を5分ほど蒸す。
2. しょうゆをかける。

豆乳豆腐

◎材料 (2人分) 豆乳豆腐 100g
しょうゆ 大さじ1
◎作り方
1. 豆乳豆腐を5分ほど蒸す。
2. しょうゆをかける。

手軽でかんたん

- 素材のうまみや水分を失うことなく調理できる。
- 一度加熱したら蒸している間に他の調理ができる。
- おいしく蒸すための手順がわかる。

穀物の栄養を余さずいただく「お粥」約 20 点のレシピを収録！

中国でお粥は「食べる」でなく「飲む」といいます。ご飯を炊くように気軽に炊くことができる、軽やかな主食であり栄養たっぷりのスープでもあります。とろみの中に穀物のおだやかなうまみを感じられ、蒸しものとも相性が抜群、消化がよくリセット食にも最適です。



春夏秋冬、朝昼晩

いつでもお粥を食べましょう

おいしくてヘルシーなお粥。季節、時間を問わず食べられる豊富なメニューで好みのお粥定食を作れます。

蒸してるあいだに、炊く

蒸しものにお粥を合わせれば、からだを健やかに整える献立が無理なく完成。いずれも一度火にかけたら手間いらず、失敗もありません。

●本書の主な内容

～はじめに～

- ・体を健やかに整えてくれる 蒸しものとお粥
- ・蒸しものをおいしく作るために知ってほしいこと
- ・蒸しものをシンプルに食べるには、塩、風味、油のソースで など

【蒸しもの】

●野菜

蒸しブロッコリーのねぎ油あえ、蒸しレタスのオイスターソースがけ など

●肉

雲白肉、ピーマン炒め、炒飯、蒸し豚ヒレ肉の香味野菜あえ、鶏飯、冷やし中華 など

●魚介

サーモンの茶葉蒸し、蒸しホタテ、蒸し牡蠣、蒸しサザエ、蒸しえび など

●卵 茶碗蒸し、プリン

●豆腐 蒸し豆腐の葛あんかけ、皮蛋豆腐、蒸し豆腐の肉そぼろがけ、蒸し豆腐の海鮮あんかけ

●飲茶 焼麦、米まぶし焼麦、えび蒸し餃子、ちまき、マラーカオ

～蒸しものパーティーへようこそ！～

【お粥】

●基本の米のお粥 ●穀物のお粥 ●米のお粥 ●甘いお粥 ●もち米のお粥 ●味つきお粥

●茶粥 ●特別な日のお粥 八宝粥

～お粥でおもてなしのすすめ～

さくいん

料理をしながら読みやすい！

▼180°ピタッと開くコデックス製本を採用。



【著者】ウー・ウェン

中国・北京生まれ。1990 年に来日。料理家、ウー・ウェン キッキングサロン主宰。医食同源が根づいた中国の家庭料理とともに中国の暮らしや文化を伝えている。主な著書に『ウー・ウェンの 100g で作る北京小麦粉料理』『ウー・ウェンの 炒めもの』『ウー・ウェンの 煮もの あえもの』（いずれも高橋書店）、『料理の意味とその手立て』（タブレ）、『本当に大事なことはほんの少し』（大和書房）など。

【当リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社 高橋書店 広告・広報部 TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079
〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp